



Atelier Vitalité



Ouverts aux séniors de plus de 55 ans*

**Dans la limite des places disponibles.*

de 9h30 à 12h

**LUNDI 20
AVRIL** | **MON ÂGE FACE AUX
IDÉES REÇUES**

**LUNDI 18
MAI** | **BIEN DANS MA TÊTE**

**LUNDI 27
AVRIL** | **MA SANTÉ : AGIR
QUAND IL EST TEMPS**

**LUNDI 28
MAI** | **THÉMATIQUE
À DÉFINIR**

**LUNDI 4
MAI** | **NURITION,
LA BONNE ATTITUDE**

**LUNDI 21
SEPT.** | **BILAN**

**LUNDI 11
MAI** | **L'ÉQUILIBRE
EN BOUGEANT**

ANIMÉ PAR



 **Mutuelle Solimut Centre Océan,**
25 rue Le Corbusier, 17440 AYTRE

- Gratuits pour les adhérents de la Mutuelle Solimut Centre Océan.
- 20€ pour le cycle d'ateliers pour les non adhérents

Informations et Inscriptions :

Bénédicte Prouteau
prevention.centreocean@solimut.fr
06 43 86 51 64

www.solimut-centre-ocean.fr





Atelier Vitalité

Ouverts aux séniors de plus de 55 ans*
*Dans la limite des places disponibles.

de 9h30 à 12h

- LUNDI 20 AVRIL** | MON ÂGE FACE AUX IDÉES REÇUES
- LUNDI 27 AVRIL** | MA SANTÉ : AGIR QUAND IL EST TEMPS
- LUNDI 4 MAI** | NURITION, LA BONNE ATTITUDE
- LUNDI 11 MAI** | L'ÉQUILIBRE EN BOUGEANT

- LUNDI 18 MAI** | BIEN DANS MA TÊTE
- LUNDI 28 MAI** | THÉMATIQUE À DÉFINIR
- LUNDI 21 SEPT.** | BILAN



 **Mutuelle Solimut Centre Océan,**
25 rue Le Corbusier, 17440 AYTRE

- Gratuits pour les adhérents de la Mutuelle Solimut Centre Océan.
- 20€ pour le cycle d'ateliers pour les non adhérents

Informations et Inscriptions :
Bénédicte Proutheau
prevention.centreocean@solimut.fr
06 43 86 51 64

www.solimut-centre-ocean.fr

